

COOKING BLENDER RECIPE

Cuisinart
SAVOR THE GOOD LIFE®



オートクッキングブレンダー[WSM-1MCGJ]でつくる
オートプログラムレシピ

P1 プログラム1 スープ

約15分

3種のきのこのスープ	02
にんじんのスープ コリアンダー風味	02
焼き芋のクリームスープ	02

P2 プログラム2 ソース

約9分

ジンジャーソース	02
レモンシロップソース	02
にんじんのドレッシングソース	02

P3 プログラム3 フルーツスムージー

約1分

桃と甘酒のスムージー 生姜風味	03
ミックスベリーとスイカのスムージー	03
スイカとココナッツウォーターのスムージー チアシード添え	03
ぶどうのスムージー 赤ワインビネガー風味	03
柿とみかんのスムージー シナモン風味	03

P4 プログラム4 ベジスムージー

約1分

完熟トマトのスムージー	04
水菜のスムージー	04
ガスパチヨ風 夏野菜のスムージー	04
小松菜とりんごとバナナのスムージー	04



オートクッキングブレンダー[WSM-1MCGJ]、
クッキングブレンダー[SBC-1000J]でつくる
マニュアル操作レシピ

主食レシピ

野菜と豆のカレー	05
野菜とささみの雑炊 生姜風味	05
ベジミートソース	05
タイカレー	05

ソースレシピ

3種のベリーのコンフィチュール	06
バニヤカウダソース	06

ドリンクレシピ

グリーンジュース	06
パイナップルマンゴースムージー	06

COOKING BLENDER RECIPE



オートクッキングブレンダー[WSM-1MCGJ]でつくる
オートプログラムレシピ

Cuisinart®
SAVOR THE GOOD LIFE®

P1 プログラム1 スープ 約15分

3種のきのこのスープ



材料[4人分]

- 1 シメジ … 正味80g (かたい部分は取り除き3cm幅に切る)
 - 2 エのき … 正味50g (かたい部分は取り除き3cm幅に切る)
 - 3 エリンギ … 60g (かたい部分は取り除き3cmのうす切りにする)
 - 4 水 … 350ml
 - 5 牛乳 … 200ml
 - 6 コンソメ … 1コ
 - 7 バター … 10g
 - 8 塩 … 適量
- 黒こしょう … 盛り付け

にんじんのスープ コリアンダー風味



材料[4人分]

- 1 にんじん … 300g (半月に切り2~3mmのうす切り)
 - 2 玉ねぎ … 小1/2コ (1.5cm角に切る)
 - 3 チキンコンソメ … 1コ
 - 4 コリアンダー/パウダー … 小さじ1
 - 5 水 … 450ml
 - 6 塩、こしょう … 適量
 - 7 バター … 20g
- パセリ … 盛り付け

焼き芋のクリームスープ



材料[4人分]

- 1 焼き芋 … 250g (皮つきのまま3cm角に切る)
 - 2 玉ねぎ … 1/4コ (1.5cm角に切る)
 - 3 水 … 500ml
 - 4 牛乳 … 100ml
 - 5 コンソメ … 1コ
 - 6 バター … 15g
 - 7 塩、こしょう … 適量
- 黒ごま … 盛り付け

共通のつくり方

ガラス容器にすべての材料を番号順に入れてフタをする
PROGRAMボタン(P1~P4)でプログラムを選び、STARTボタンを押す

P2 プログラム2 ソース 約9分

ジンジャーソース



材料[出来上がり量 約300g]

- 1 りんご … 小1/4コ(約50g) (芯は取り除き皮つきのまま2cm角に切る)
- 2 玉ねぎ … 中1/2コ(約100g) (1.5cm角に切る)
- 3 しょうが … 20g (皮をむき粗みじん切り)
- 4 醤油 … 大さじ3
- 5 酒 … 大さじ1
- 6 みりん … 大さじ1
- 7 はちみつ … 小さじ1
- 8 水 … 100ml

おすすめアレンジ
冷奴のたれ／生姜焼き
豚肉や鶏肉のグリルソース
野菜炒めの味付けなど

レモンシロップソース



材料[出来上がり量 約350g]

- 1 レモン(国産無農薬) … 100g
(皮はよく洗い縦半分に切り種を取って5mm幅に切る)
- 2 グラニュー糖 … 70g
- 3 はちみつ … 30g
- 4 レモン汁 … 大さじ1
- 5 水 … 200ml

おすすめアレンジ
炭酸割り／ホットレモネード
サツマイモのレモン煮
チキン・白身魚のソース
チーズと合わせてカナッペなど

にんじんの ドレッシングソース



材料[出来上がり量 約300g]

- 1 にんじん … 100g (半月に切り5mmのうす切り)
- 2 玉ねぎ … 1/4コ (2cm角に切る)
- 3 しょうゆ … 50ml
- 4 醋 … 50ml
- 5 三温糖 … 大さじ1
- 6 みりん … 大さじ1
- 7 オリーブオイル … 50ml

おすすめアレンジ
野菜サラダ
和風パスタソース
カルパッショソースなど

COOKING BLENDER RECIPE

Cuisinart®
SAVOR THE GOOD LIFE®



オートクッキングブレンダー[WSM-1MCGJ]でつくる オートプログラムレシピ

共通のつくり方

ガラス容器にすべての材料を番号順に入れてフタをする
PROGRAMボタン(P1~P4)でプログラムを選び、STARTボタンを押す

P3 プログラム3 フルーツスムージー 約1分

桃と甘酒のスムージー 生姜風味



材料[2~3人分]

- 1 桃 … 300g (皮つきのまま種を取り2cm角に切る)
- 2 レモン … 1/4コ (皮と種をとる)
- 3 生姜 … 2g (皮をむき粗みじん切り)
- 4 甘酒 … 200ml
- 5 氷 … 50g (家庭用冷蔵庫で作った角氷)

ミックスベリーとスイカの スムージー



材料[2~3人分]

- 1 スイカ … 450g (皮と種を取り除き2cm角に切る)
- 2 ミックスベリー … 50g (冷凍品は解凍する)
- 3 レモン汁 … 小さじ1
- 4 天然塩 … 2つまみ
- 5 氷 … 50g (家庭用冷蔵庫で作った角氷)

スイカとココナッツウォーターの スムージー チアシード添え



材料[2~3人分]

- 1 スイカ … 300g (皮と種を取り除き2cm角に切る)
- 2 ココナッツウォーター … 200ml
- 3 レモン汁 … 小さじ1
- 4 天然塩 … 2つまみ
- 5 氷 … 50g (家庭用冷蔵庫で作った角氷)

【トッピング チアシードジェル】

- チアシード … 小さじ1
水 … 大さじ2

ぶどうのスムージー 赤ワインビネガー風味



材料[2~3人分]

- 1 巨峰 … 300g (種無し・大きさにより1/2から1/4に切る)
- 2 はちみつ … 大さじ2
- 3 赤ワインビネガー … 小さじ1
- 4 水 … 200ml

柿とみかんのスムージー シナモン風味



材料[2~3人分]

- 1 完熟柿 … 中2コ(約300g) (種無し・2cm角に切る)
- 2 みかん … 2コ(約150g) (皮をむき2等分に切る)
- 3 レモン汁 … 小さじ1
- 4 シナモンパウダー … 小さじ1
- 5 水 … 100ml

※シナモンは好みに合わせて調整してください

COOKING BLENDER RECIPE



オートクッキングブレンダー[WSM-1MCGJ]でつくる
オートプログラムレシピ

Cuisinart®
SAVOR THE GOOD LIFE®

共通のつくり方

ガラス容器にすべての材料を番号順に入れてフタをする
PROGRAMボタン(P1～P4)でプログラムを選び、STARTボタンを押す

P4 プログラム4 ベジスムージー 約1分

完熟トマトのスムージー



材料 [2~3人分]

- 1 オレンジ … 180g (皮をむき2cm角に切る 白い固い部分は取り除く)
- 2 完熟トマト … 300g (ヘタを取り2cm角に切る)
- 3 にんじん … 40g (皮をむき1cm角に切る)
- 4 氷 … 50g (家庭用冷蔵庫で作った角氷)

水菜のスムージー



材料 [2~3人分]

- 1 りんご … 中1コ(約240g)
(皮つきのまま芯を取り8等分に切ってから1cm幅に切る)
- 2 キウイ … 小2コ(約100g)
(皮をむき2cm角に切る 芯が固い場合は取り除く)
- 3 水菜 … 150g (3cm幅に切る)
- 4 氷 … 200ml

ガスパチヨ風 夏野菜のスムージー



材料 [2~3人分]

- 1 きゅうり … 1/2本 (2cm角に切る)
- 2 赤パプリカ … 1/4コ (2cm角に切る)
- 3 完熟トマト又はミニトマト … 250g (ヘタを取り2cm角に切る)
- 4 レモン … 1/4コ (皮と種を取る)
- 5 オリーブオイル … 大さじ1
- 6 赤ワインビネガー … 小さじ1/3
- 7 塩 … 少々
- 8 氷 … 100ml
- 9 氷 … 50g (家庭用冷蔵庫で作った角氷)

小松菜とりんごと バナナのスムージー



材料 [2~3人分]

- 1 りんご … 中1コ(約240g) (皮つきのまま芯を取り1.5cm角に切る)
- 2 バナナ … 1/2本(約50g)
- 3 小松菜 … 2株(約60g)
- 4 レモン汁 … 小さじ1/4
- 5 アーモンドミルク(砂糖不使用) … 200ml

COOKING BLENDER RECIPE

Cuisinart
SAVOR THE GOOD LIFE®



オートクッキングブレンダー [WSM-1MCGJ]、 クッキングブレンダー [SBC-1000J] でつくる マニュアル操作レシピ

主食レシピ

野菜と豆のカレー



材料 [4人分]

A
にんにく … 5g
(皮と芯を取り除き粗みじん切り)
しょうが … 15g (皮をむき2~3cm角)
玉ねぎ … 100g (2cm角に切る)
クミンシード … 小さじ1
サラダ油 … 大さじ1

ガラムマサラ…適量
塩、こしょう…適量

B
カレーパウダー … 大さじ2
塩 … 小さじ1/2
なす … 1本 (ヘタをとり2cm角に切る)
赤パブリカ … 1/4コ (2cm角に切る)
完熟トマト … 250g (ヘタをとり2cm角に切る)
いんげん … 3~4本(約30g)(2cm幅に切る)
ミックスサラダビーンズ … 100g
コンソメキューブ … 1コ
水 … 400ml

作り方

- ガラス容器に**A**を入れ、スピードダイヤルを断続に合わせ数回まわして野菜を細かく切る。【タイマー・3分】【ヒーター温度・中】に設定し、時々混ぜるボタンを押しながら炒める。
- B**を入れたら【タイマー・20分】【ヒーター温度・強】で時々混ぜるボタンを押しながら煮込む。
- タイマーが切れたらガラムマサラ、塩、こしょうを入れ、混ぜるボタンで混ぜ合わせる。

野菜とささみの雑炊 生姜風味



材料 [4人分]

A
しょうが … 10g (皮をむき粗みじん切り)
長ねぎ … 1/3本 (3cm幅に切る)
生しいたけ … 2枚 (軸を取り4等分)
にんじん … 20g (2cm角に切る)
ささみ … 1本(すじを取り2cm幅に切る)
サラダ油 … 大さじ1/2

B
水 … 600ml
酒 … 大さじ1/2
塩 … 小さじ1/2

ご飯 … 200g
ほうれん草 … 2株(約30g)(2cm幅に切る)

作り方

- ガラス容器に**A**を入れ、スピードダイヤルを断続に合わせ数回まわして野菜を細かく切る。【タイマー・3分】【ヒーター温度・中】に設定し、時々混ぜるボタンを押しながら炒める。
- B**を入れたら【タイマー・10分】【ヒーター温度・強】に設定して、時々【混ぜるボタン】を押しながら加熱する。
- ご飯とほうれん草を入れ【タイマー・1分】【ヒーター温度・強】で時々混ぜるボタンを押しながら加熱する。

[オートクッキングブレンダーでつくる場合]

タイマー&温度設定をする前に

プログラムボタンでマニュアルの を選んでください

ベジミートソース



材料 [4人分]

A
セロリ … 50g (2cm角に切る)
にんじん … 50g (2cm角に切る)
玉ねぎ … 100g (2cm角に切る)
オリーブオイル … 大さじ2

高野豆腐 … 25g (2cm角にカットする)

B
赤ワイン … 大さじ2
トマトピューレ … 30g
トマト缶(カットタイプ) … 400g
塩 … 小さじ1/2
三温糖 … 小さじ2
中濃ソース … 大さじ1
固体コンソメ … 1コ
水 … 100ml

作り方

- ガラス容器に**A**を入れ、スピードダイヤルを断続に合わせ数回まわして野菜を細かく切る。【タイマー・5分】【ヒーター温度・中】に設定し、時々混ぜるボタンを押しながら炒める。
- 高野豆腐を入れ、スピードダイヤルを断続に合わせ、数回まわして細かくする。
- B**を入れたら【タイマー・15分】【ヒーター温度・強】で時々混ぜるボタンを押しながら煮込む。

タイカレー



材料 [4人分]

A
にんにく … 1かけ (皮と芯をとる)
しょうが … 10g (皮をむく)
香菜の根 … 2株
カビ … 大さじ1
青唐辛子 … 2~4本
水 … 1/2カップ

B
大正えび … 200g (殻と背わたを取り除き水けをふく)
ゆでたけのこ … 小1コ (乱切りにする)
なす … 2コ (縦半分にして斜め1cm幅に切る)
ピーマン(あれば赤・緑) … 各1コ
(縦半分にして種とヘタを取り除き細切りにする)
ふくろ苣苣 … 60g (缶汁をきて縦半分に切る)
水 … 1/2カップ

ナンプラー … 大さじ2
香菜 … 2株
ごはん … 適量

C
ココナッツミルク … 2カップ

作り方

- ガラス容器に**A**を入れる。スピードダイヤルを断続に合わせ2~3回まわしてみじん切りにし、スピードダイヤルを1から2に合わせて細くなるまでくはんする。【タイマー・2分】【ヒーター温度・強】で加熱し、時々混ぜるボタンで混ぜ合わせる。
- B**を加えて【タイマー・5分】【ヒーター温度・強】で加熱する。**C**を加え【タイマー・5分】【ヒーター温度・強】で加熱し、時々混ぜるボタンで混ぜ合わせる。
- 仕上げにナンプラー、ざく切りした香菜を加える。器にごはんを盛りつけて、カレーをかけ、あればライムをしぶる。

COOKING BLENDER RECIPE

Cuisinart®
SAVOR THE GOOD LIFE®



オートクッキングブレンダー[WSM-1MCGJ]、
クッキングブレンダー[SBC-1000J]でつくる
マニュアル操作レシピ

ソースレシピ

3種のベリーのコンフィチュール



材料 [作りやすい分量]

いちご … 380g (ヘタを取る)
ラズベリー&ブラックベリー … 175g (冷凍品は解凍する)
グラニュー糖 … 200g
レモン汁 … 1/2コ分

作り方

- ガラス容器にすべての材料を入れて、15分そのままにしておく。15分後、スピードダイヤルを断続に合わせ、7~8回まわして刻む。
- 【ヒーター温度・強】【タイマー・20分】で時々混ぜるボタンを押しながら煮る。
- タイマーが切ったら、スピードダイヤルを1から2にまわし、滑らかになるまでかくはんする。

バーニャカウダソース



材料 [4人分]

にんにく … 80g (皮と芯を取り除きうす切りにする)
アンチョビ … 1缶(45g)
オリーブ油 … 200ml

作り方

- ガラス容器に、にんにく、オリーブオイルを入れて【タイマー・25分】【ヒーター温度・中】で煮る。にんにくがやわらかくなったら、アンチョビを加えて【タイマー・5分】【ヒーター温度・中】でさらに煮る。
- スピードダイヤルを2に合わせ、なめらかなソース状になるまでかくはんする。

[オートクッキングブレンダーでつくる場合]

タイマー&温度設定をする前に
プログラムボタンでマニュアルの を選んでください

ドリンクレシピ

グリーンジュース



材料 [4人分]

オレンジ … 2コ (皮をむき4等分に切る)
キウイフルーツ … 2コ (皮をむき4等分に切る)
バナナ … 1本 (2cm幅に切る)
小松菜 … 小1束 (3~4cm幅に切る)
水 … 200ml

作り方

- ガラス容器にすべての材料を入れ、スピードダイヤルを断続に合わせて4~5回まわし、スピードダイヤル1でかくはんする。
- 食材が細かくなってきたら、スピードダイヤルを1から4に徐々に上げていく。小松菜の葉のつぶがなくなり、なめらかになるまでかくはんする。

パインアップルマンゴースムージー



材料 [2~3人分]

オレンジジュース … 200ml
氷 … 200g (家庭用冷蔵庫で作った角氷)
マンゴー … 100g (2cm角に切る)
パインアップル … 100g (2cm角に切る)

作り方

- ガラス容器にすべての材料を入れ、スピードダイヤルを断続に合わせて20回ほどまわし、氷が細かくなるまで碎く。
- スピードダイヤルを1から3まで徐々に上げていく。最後にスピードダイヤル4でなめらかになるまでかくはんする。